





Votre Artisan Boucher vous propose en action :

Semaine : 13 (actions valables samedi 28 mars 2020)

commandes : 026 411 03 18

BOUCHERIE
yerly.ch

Emincé indonésien (poulet)	100gr	Frs 2.70	Au lieu de Frs 3.40	
Magret de canard frais	100gr	Frs 3.40	Au lieu de Frs 4.10	
Rôti de veau épaule	100gr	Frs 3.30	Au lieu de Frs 4.20	
Terrine de volaille poivre vert	100gr	Frs 3.20	Au lieu de Frs 3.90	
Les poissons frais du jeudi : - Filets de perche frais - Filets truite saumonée - Brochettes de crevette	100gr	Frs 6.99 Frs 3.60 Frs 5.50		Suisse Suisse Vietnam

Poitrines de canard braisées sur lit de lentilles (pour 4 pers)

Ingrédients : 3 magrets de canard, 1 cs de grains de poivre noir écrasés, 1 brin de romarin haché, 1 cc de Streumi rouge, 1 cs de moutarde gros grains, 1 cc de miel, huile d'olive pour cuire, 8 mini-carottes légèrement blanchies

Lentilles : 80 g de lentilles brunes, 2 cs d'huile d'olive, 50 g de lardons, ½ poireau coupé en petits dés
1 carotte moyenne coupée en petits dés, ¼ de céleri coupé en petits dés, 4 râpes de noix de muscade, ¼ cc de poudre de chili, 2 brins de thym effeuillé, 3 dl de bouillon de légumes, 1 cc de sel marin, 1 cs de vinaigre balsamique blanc, 1 cs d'huile d'orange, 1 orange (seulement les filets)

Ciselez la peau du magret. Mélanger les épices, la moutarde et le miel et en badigeonner la viande.

2. Préchauffer le four à 150° C. Dans une poêle, cuire les poitrines des deux côtés dans l'huile d'olive.

3. Poser les poitrines du côté de la peau sur une grille et cuire pendant 10 minutes dans le four préchauffé. Laisser refroidir le four le soupirail ouvert à 80° C et finir de cuire pendant au moins 20 minutes.

4. Servir les lentilles et les mini-carottes blanchies.

1. Bien laver les lentilles ramollies.

2. Dans une sauteuse, cuire croustillant les lardons dans l'huile d'olive. Ajouter les échalotes et les dés de légumes, cuire brièvement.

3. Ajouter les lentilles lavées, la noix de muscade, la poudre de chili et le thym. Remplir aux deux tiers de bouillon de légumes et cuire tendre à couvert. Ajouter du bouillon de légumes en cas de besoin. Affiner les lentilles ramollies avec le sel marin, le vinaigre balsamique, l'huile d'orange et les filets d'orange.

